

# BUKU SAKU

## MANFAAT PISANG AMBON UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN IBU HAMIL



# **MANFAAT PISANG AMBON UNTUK IBU HAMIL**



**RUSMANIAR  
202422047  
Pembimbing  
WINARNI, S.SIT., MPH**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

## PRAKARTA

Assalamualaikum, wr.wb

Segala Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT atas seluruh limpahan Rahmat yang telah memberikan petunjuk serta karunia yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Saku yang berjudul “Manfaat Konsumsi Pisang Ambon untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hami”. Buku saku ini berisi tentang ibu hamil dan manfaat buah pisang ambon untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Surakarta, 10 April 2025



Penulis

# DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
GLOSARIUM.....	iii
1.1 KEHAMILAN.....	1
1.2 PERUBAHAN FISILOGI PADA IBU HAMIL.....	2
1.3 KENAPA IBU HAMIL MEMBUTUHKAN ZAT BESI ?.....	3
1.4 ANEMIA PADA IBU HAMIL.....	4
1.5 TANDA DAN GEJALA ANEMIA.....	5
1.6 DAMPAK ANEMIA PADA KEHAMILAN.....	7
1.7 QUESTION.....	8
1.8 BAGAIMANA CARA MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL.....	9
1.9 BUAH PISANG AMBON.....	10
1.10 MANFAAT KESEHATAN DARI BUAH PISANG AMBON.....	11
1.11 PROSES PISANG AMBON DALAM TUBUH.....	12
1.12 JUMLAH KONSUMSI PISANG AMBON.....	13
1.13 FAQ TENTANG PISANG AMBON.....	14
PENUTUP.....	15
DAFTAR PUSTAKA.....	16

## GLOSARIUM

**Anemia** Jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal

**BBLR** Berat bayi lahir rendah

**Hemoglobin** Protein yang terkandung dalam sel darah merah yang bertanggung jawab untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh

**Prematur** Bayi lahir kurang bulan

**Ferri** Ion besi yang telah kehilangan tiga elektron

**Ferro** Ion besi yang telah kehilangan dua elektron

# KEHAMILAN

**Kehamilan merupakan proses alami yang terjadi secara fisiologis. Kehamilan dihitung sejak hari pertama menstruasi terakhir. Masa kehamilan, dari pembuahan hingga kelahiran bayi, berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari.**



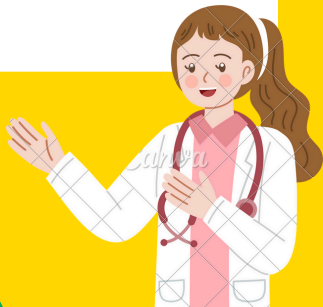
## PERUBAHAN FISIOLOGI PADA IBU HAMIL

**Volume darah meningkat selama kehamilan, hemoglobin yang sedikit menurun selama kehamilan menyebabkan kondisi kekentalan darah menjadi lebih rendah dari normal, sehingga darah lebih mudah mengalir melalui pembuluh darah, hal itu dapat menyebabkan anemia.**



## **KENAPA IBU HAMIL MEMBUTUHKAN ZAT BESI ?**

**Karena saat hamil terjadi peningkatan volume darah 50%. Peningkatan volume darah ini memerlukan tambahan zat besi untuk memproduksi sel darah merah. Kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil.**



# ANEMIA PADA IBU HAMIL

Dibagi menjadi 3 yaitu:

- a. Ringan : Hb 10 g/dL- 10,9 g/dL
- b. Sedang : Hb 7 g/dL- 9,9 g/dL
- c. Berat : Hb < 7 g/dL

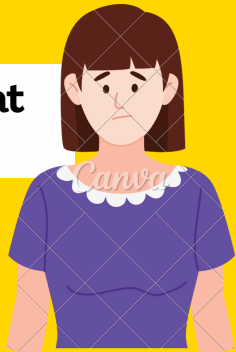


# Tanda dan Gejala Anemia

Rasa lemah, sering pusing  
mata berkunang-kunang.



Ibu tampak pucat





**Mual dan muntah lebih hebat  
pada kehamilan muda**

**Nafsu makan menurun,  
konsentrasi hilang**



# Dampak Anemia Pada Kehamilan

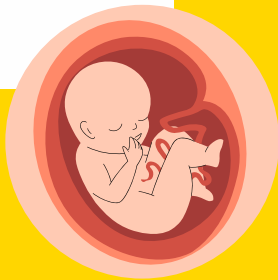
## 1. Pada ibu hamil

**Perdarahan saat hamil dan setelah bersalin dan keguguran.**



## 2. Pada Janin

**Cacat bawaan, BBLR dan bayi lahir prematur.**



**BAGAIMANA CARA  
MENINGKATKAN KADAR  
HEMOGLOBIN  
IBU HAMIL?**



**1. Dengan pemberian 90 tablet zat besi selama hamil.**



**2. Upaya mencegah anemia dengan pengobatan yang relatif mudah dan murah adalah dengan buah pisang ambon untuk memenuhi asupan zat besi.**



## **BUAH PISANG AMBON**



**Pisang ambon merupakan buah yang umum ditanam di daerah tropis seperti Indonesia yang memiliki ciri khas berdaging halus, manis, dan kulitnya yang berwarna sampai kehijauan kekuningan.**



# MANFAAT KESEHATAN DARI BUAH PISANG AMBON

## 1. Sumber Energi



## 2. Mencegah Anemia



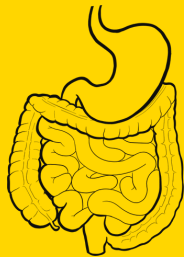
## 3. Memperbaiki Pencernaan



## **4. Menstabilkan Detak Jantung**



## **5. Mengatasi Masalah Usus dan Lambung**

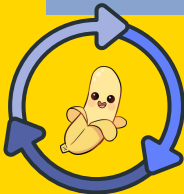


## **6. Mengatasi Liver**



## Proses Pisang Ambon Meningkatkan Hemoglobin

Pisang ambon mengandung vitamin C yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi dengan cara mengubah bentuk besi dari ferri menjadi ferro sehingga meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan dan dapat merangsang produksi hemoglobin dalam darah dan membantu mencegah anemia.



## Cara Konsumsi Pisang Ambon ?



**Mengonsumsi 2 buah pisang ambon selama 7 hari, gunanya untuk mencegah anemia pada ibu hamil.**



**CATATAN : Boleh dikonsumsi selama hamil.**

# FAQ Tentang Buah Pisang Ambon

- Apakah aman mengonsumsi buah pisang ambon saat hamil?
- Jawab : Aman untuk ibu hamil dan dikonsumsi dalam jumlah yang telah ditentukan dan pastikan bahwa pisang ambon dalam keadaan bagus dan tidak busuk.
- Adakah efek samping yang harus diperhatikan?
- Jawab : Konsumsi buah pisang ambon tidak memiliki efek samping yang signifikan. Namun setiap individu dapat merespon berbeda.
- Berapa lama konsumsi buah pisang ambon?
- Jawab : Secara teratur dan dalam jumlah dan jangka waktu yang wajar sesuai kebutuhan.



## PENUTUP

Mengonsumsi pisang ambon dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Selain mengonsumsi buah pisang ambon, penting juga untuk menjaga pola istirahat dan menjaga pola makan yang seimbang. Semoga buku saku ini dapat bermanfaat untuk ibu hamil.



## DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R.Y & Dwi Ertiana. 2018. *Anemia Dalam Kehamilan*. Penerbit CV Pustaka Abadi. Jawa Timur.
- Nanggul, M.S *et all*. 2024. Pelatihan Pembuatan Biscuit Tepung Daun Kelor Untuk Mengatasi Masalah Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Ponggeok. *Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat*. Vol 7 No 8 hal 3540-3551.
- Silvia, Delia *et all*. 2023. Analisis Sensorik Pisang Amon (*Musa Acuminata Cavendish*) Dengan Kombinasi  $Kmno_4$  Tanah Liat Dan Zeolite Sebagai Pengoksidasi Etilen Untuk Menunda Pematangan Pascapanen. *The first national conference on innovative agriculture*.
- Siregar, Y.N., Fransisca noya dan Putu Candriasih. 2022. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambion (*Musa Paradisiaca Var Sapientum Linn*) Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya. *Jurnal ilmu kesehatan*. Vol. 16 No. 2.
- Vivi, Nofita. Sehat zaman now. Fuat anggrianto. 2019. Penerbit CV Jejak. Jawa barat.
- Yudha, H.S & Tuti Meihartati 2023. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Long Ikis. *Midwifery journal*. Vol 8 No 2.



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

